



24. Dezember 2015

Zauber-Wörter für's Zeitmanagement

Wie Sie mit kleinen Wörtern große Wirkung erzielen



Viele Menschen haben das Gefühl, immer weniger Zeit zur Verfügung zu haben. Selbst bei guter Planung schaffen sie es kaum noch, ihre Aufgaben zufrieden stellend zu erledigen. Die gute Nachricht: Bereits mit kleinen, gezielten Änderungen Ihrer Ausdrucksweise erreichen Sie eine nachhaltige Wirkung und eröffnen sich neue Spielräume in Ihrem Zeitmanagement.

Vorsicht, Zeit-Vernichter!

Menschen mit chronischem Zeitmangel haben eine ganz spezifische Sprache. Dazu gehören Redewendungen wie „schnell“, „auf die Schnelle“, „noch eben mal etwas erledigen“ und „Stress“. Vielfach äußern sie auch ein gehetztes „Ich habe keine Zeit“. Diese Hetz-Wörter bemerken sie meist gar nicht – und ahnen nicht, dass sie sich durch ihre eigene Redeweise noch mehr Zeitmangel und Zeitdruck aufladen.



Tipp: Achten Sie in der nächsten Woche darauf, wie oft und in welchen Situationen Sie solche Worte und speziell den Keine-Zeit-Satz gebrauchen (wenn Sie ein berufliches Telefonat kurz halten möchten, Ihr Nachwuchs eine Frage an Sie hat oder Ihre Nachbarin auf einen Schwatz kommen möchte).

Gute Alternativen

Fragen Sie sich, was der selbstverständlich gewordene Satz in der Situation wirklich meint. Genau das sagen Sie das nächste Mal anstelle von „keine Zeit“. Beispiel: Sie werden im Büroflur von einem Kollegen angesprochen, der ein längeres Anliegen diskutieren möchte. Sagen Sie nach dem ersten Wortwechsel: „Ich gehe jetzt weiter. Frau Müller erwartet mich in einer Viertelstunde. Schönen Tag noch!“



Tipp: Widerstehen Sie der Versuchung, in solche Sätze ein „Ich muss“ einzubauen. Das mag Ihnen am Anfang neu und ungewohnt vorkommen, nimmt aber einen gewaltigen Druck von Ihnen. Wenn Sie sich die neuen Formulierungen zur guten Gewohnheit machen, werden Sie schon bald spüren, wie sehr Sie dadurch entlastet werden.

bleiben Sie nicht länger stecken



Nicht bei allen Wörtern ist der Zusammenhang mit einem schlechten Zeitmanagement auf den ersten Blick ersichtlich. Das gilt etwa für das Wort „stecken“, das Bestandteil zahlreicher alltäglicher Redewendungen ist: „Wo steckt denn die Katze?“ „Hoffentlich steckt sie nirgends, denn dann bräuchte sie einen Retter.“ „Er steckt im Stau.“ Das Problem dieser Formulierung: Wenn Sie häufig das Verb „stecken“ verwenden, kommt Ihnen im Alltag tatsächlich öfter etwas dazwischen, das Ihre Zeitplanung durcheinander bringt.

Tipp: Ersetzen Sie den Begriff „stecken“ so weit wie möglich. Die Alternativen sind meist einfach: „Wo ist die Katze?“ oder „Er steht im Stau.“

Gönnen Sie sich Mußestunden

Ihre Zeitplanung können Sie nicht nur durch Weglassen schädlicher Redewendungen verbessern, sondern auch durch das Aufnehmen wohltuender neuer Wörter. Eines dieser angenehmen Wörter ist „Muße“. Es ist selten geworden und klingt für manche Menschen altmodisch. Aber auch die Mußestunden sind rar geworden. Das Wort „Muße“ ist verwandt mit dem Wort „Maß“. Wenn Sie ein bestimmtes Maß an Arbeit und Aktivität haben, bleibt auch Raum für ein angemessenes Maß an Freizeit und Mußestunden. Modern ausgedrückt: **Muße und Maß sind Voraussetzungen für eine gesunde „Work-Life-Balance“!**

Tipp: Gönnen Sie sich immer wieder Zeiten der Muße – und bezeichnen Sie die auch mit diesem Wort. Horchen Sie in sich hinein, welche Wirkung das Wort in Ihnen entfaltet. Ist sie angenehm, nehmen Sie das Wort für 4 Wochen probeweise in Ihren Wortschatz auf und beobachten die Wirkung.

